



## PRESENTASJON I KLASSEN

### SITUASJON:

DU STÅR FORAN KLASSEN OG HAR EN FREMFØRING. MIDT I MISTER DU HELT TRÅDEN OG KJENNER AT DU BLIR SKIKKELIG RØD I ANSIKTET.

### KJIP STEMME:

"HERREGUD, SÅ FLAUT. ALLE SYNES JEG ER TEIT OG DUM NÅ. JEG KLARER INGENTING."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## SNAPKARTET/UTENFOR

### SITUASJON:

DU SITTE HJEMME FREDAG KVELD OG SER PÅ SNAPKARTET AT TRE AV VENNERE DINE HAR SAMLET SEG HOS DEN ENE, UTEN Å HA SPURT OM DU VILLE VÆRE MED.

### KJIP STEMME:

"DE LIKER MEG EGENTLIG IKKE. JEG ER SIKKERT BARE IRRITERENDE Å VÆRE MED SIDEN DE IKKE INVITERTE MEG."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## IGNORERT MELDING

### SITUASJON:

DU HAR SENDT EN MELDING TIL EN DU LIKER LITT GODT, ELLER EN KUL VENN. MELDINGEN HAR STÅTT PÅ "ÅPNET" I MANGE TIMER UTEN AT DU HAR FÅTT SVAR.

### KJIP STEMME:

"JEG BURDE ALDRI HA SENDT DEN MELDINGEN. NÅ VET DE AT JEG LIKER DEM, OG HEN SYNES HELT SIKKERT JEG ER MASETE OG TEIT."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## FEIL PÅ BANEN ELLER I SPILL

### SITUASJON:

DU GJØR EN STOR FEIL PÅ EN FOTBALLKAMP, EN HÅNDBALLTRENING ELLER I EN VIKTIG GAMING-MATCH MED VENNER, SOM GJØR AT LAGET DERES TAPER.

### KJIP STEMME:

"JEG ØDELEGGES ALLTID FOR ALLE ANDRE. JEG ER HELT RÆVA I DETTE OG BURDE BARE SLUTTE."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## NY STIL

### SITUASJON:

DU HAR TATT PÅ DEG ET HELT NYTT ANTREKK DU EGENTLIG FØLTE DEG SKIKKELIG FIN I HJEMME, MEN NÅR DU GÅR INN I SKOLEGÅRDEN FØLER DU AT FLERE TITTER LITT RART PÅ DEG.

### KJIP STEMME:

"JEG SER HELT IDIOT UT. HVORFOR TRODDE JEG AT JEG KUNNE GÅ MED DETTE? ALLE SNAKKER SIKKERT OM MEG NÅ."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## DÅRLIG KARAKTER

### SITUASJON:

DU FÅR TILBAKE EN PRØVE DU HADDE ØVD MYE TIL, MEN KARAKTEREN ER MYE DÅRLIGERE ENN DU HADDE FORVENTET.

### KJIP STEMME:

"JEG ER SÅ UTROLIG DUM. DET ER IKKE VITS Å PRØVE ENGANG, JEG FÅR DET ALDRI TIL UANSETT."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## TØR IKKE REKKE OPP HÅNDA

### SITUASJON:

LÆREREN STILLER ET SPØRSMÅL DU EGENTLIG VET SVARET PÅ, MEN DU TØR IKKE REKKE OPP HÅNDA, OG SÅ SVARER NOEN ANDRE DET DU TENKTE.

### KJIP STEMME:

"HVORFOR ER JEG SÅ FEIG? HVIS JEG HADDE SVART FEIL, HADDE ALLE LEDD AV MEG. BEST Å BARE HOLDE KJEFT."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## KVISE FØR EN FEST

### SITUASJON:

DU SKAL I EN BURS DAG ELLER PÅ EN FEST DU HAR GLEDET DEG TIL LENGE, MEN VÅKNER MED EN ENORM KVISE MIDT I PANNA.

### KJIP STEMME:

"JEG SER HELT FORFERDELIG UT. ALLE KOMMER BARE TIL Å STIRRE PÅ DENNE KVISA, KVELDEN ER ØDELAGT."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## SAGT NOE KLEINT

**SITUASJON:**

DU STÅR OG SNAKKER MED NOEN DU SYNES ER SKIKKELIG KULE, OG PLUTSELIG SIER DU NOE SKIKKELIG KLEINT SOM GIR ABSOLUTT NULL MENING.

**KJIP STEMME:**

"JEG DØR AV SKAM. NÅ MÅ JEG BYTTE SKOLE. DE TROR SIKKERT JEG ER HELT RAR."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## UTENFOR I FRIMINUTTET

**SITUASJON:**

DU KOMMER UT I FRIMINUTTET, OG SER AT ALLE I GJENGEN DIN ER DYPT INNE I EN SAMTALE. DU BLIR STÅENDE LITT PÅ UTSIDEN OG HØRE PÅ UTEN Å SLIPPE TIL.

**KJIP STEMME:**

"JEG SER HELT PATETISK UT DER JEG STÅR. JEG HØRER IKKE TIL HER, DE BRYR SEG IKKE OM JEG ER HER ELLER IKKE."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## GLEMT GYMTØY / UTSTYR

**SITUASJON:**

DU HAR GLEMT GYMTØYET DITT ELLER SKOLE-PC-EN FOR ANDRE GANG DENNE UKEN, OG LÆREREN GIR DEG EN ANMERKNING FORAN DE ANDRE.

**KJIP STEMME:**

"JEG ER SÅ HÅPLØS OG UORGANISERT. LÆREREN HATER MEG, JEG FÅR ALDRI TIL NOENTING."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## KJEFT FOR ROTETE ROM

**SITUASJON:**

FORELDRENE DINE KJEFTER SKIKKELIG PÅ DEG FORDI ROMMET DITT ER ROTETE IGJEN, OG DU FØLER DE ALDRI LEGGER MERKE TIL DET DU FAKTISK GJØR BRA.

**KJIP STEMME:**

"JEG GJØR ALDRI NOE RIKTIG I DETTE HUSET, DE BARE HAKKER PÅ MEG HELE TIDEN."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## SIST VALGT I GYMMEN

**SITUASJON:**

DERE SKAL SPILLE KANONBALL, OG TO ELEVER VELGER LAG. DU BLIR STÅENDE IGJEN SOM EN AV DE ALLER SISTE SOM BLIR VALGT.

**KJIP STEMME:**

"INGEN VIL HA MEG PÅ LAGET FORDI JEG ER DÅRLIGST I KLASSEN. DETTE ER SYKT FLAUT OG JEG HATER GYM."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## FÅ LIKES PÅ ET INNLEGG

**SITUASJON:**

DU HAR LAGT UT EN TIKTOK ELLER EN POST PÅ INSTAGRAM SOM DU VAR VELDIG FORNØYD MED, MEN ETTER FLERE TIMER HAR DEN NESTEN INGEN LIKES.

**KJIP STEMME:**

"JEG ER SÅ UINTERESSANT. ALLE ANDRE FÅR HUNDREVIS AV LIKES. JEG MÅ SLETTE DEN MED EN GANG FØR FLERE SER DEN."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## BAKSNAKKING

**SITUASJON:**

DU OVERHØRER TILFELDIGVIS AT NOEN I KLASSEN SIER NOE NEGATIVT OM DEG BAK DIN RYGG.

**KJIP STEMME:**

"JEG ER TYDELIGVIS EN IRRITERENDE PERSON SOM FOLK LATER SOM DE LIKER. HVA ER VITSEN MED Å PRØVE Å VÆRE HYGGELIG?"

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## NY PÅ FRITIDSAKTIVITET

**SITUASJON:**

DU SKAL PÅ DIN FØRSTE TRENING I EN NY SPORT, ELLER BEGYNNE I TEATERGRUPPEN, OG DU KJENNER INGEN AV DE ANDRE SOM ER DER.

**KJIP STEMME:**

"JEG KOMMER TIL Å STÅ HELT ALENE, OG JEG KOMMER SIKKERT TIL Å DRITE MEG UT FORDI JEG IKKE KAN REGLENE."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## KOMME FOR SENT

**SITUASJON:**

DU HAR FORSOVET DEG OG MÅ ÅPNE DØRA TIL KLASSEROMMET MIDT I TIMEN MENS LÆREREN PRATER OG ALLE SNUR SEG FOR Å SE.

**KJIP STEMME:**

"HELE DAGEN ER ØDELAGT, DET ER SÅ UTROLIG FLAUT Å FÅ ALL DEN OPPMERKSOMHETEN. DE TROR SIKKERT JEG ER LAT."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## BILDE AV SEG SELV

**SITUASJON:**

EN VENN LEGGER UT ET GRUPPEBILDE AV DERE, OG DU SYNES DU SER HELT FORFERDELIG UT PÅ BILDET MENS DE ANDRE SER BRA UT.

**KJIP STEMME:**

"ER DET SÅNN JEG FAKTISK SER UT? JEG SER HELT JÆVLIG UT. HVORFOR KAN JEG IKKE SE UT SOM DE ANDRE?"

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## KRANGEL MED BESTEVENN

**SITUASJON:**

DU OG BESTEVENNEN DIN HAR HATT EN SKIKKELIG KRANGEL, OG DERE GIKK FRA HVERANDRE I FULLT SINNE.

**KJIP STEMME:**

"NÅ ER VI UVENNER FOR ALLTID. DET VAR SIKKERT MIN FEIL, OG NÅ HATER DE MEG. JEG KOMMER TIL Å BLI HELT ALENE."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## FIKK IKKE SOMMERJOBBen

**SITUASJON:**

DU HAR SØKT PÅ EN SMÅJOBb (FOR EKSEMPEL I EN KAFÉ ELLER I NABOLAGET) SOM DU VIRKELIG VILLE HA, MEN FIKK BESKJED OM AT NOEN ANDRE FIKK DEN.

**KJIP STEMME:**

"DE SKJØNTE VEL AT JEG IKKE DUGER TIL NOE. JEG KOMMER ALDRI TIL Å FÅ MEG JOBB NOEN GANG."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## GRUPPEARBEID

**SITUASJON:**

DERE HAR GRUPPEARBEID I MATTE, OG DE ANDRE I GRUPPA FORSTÅR OPPGAVEN MED EN GANG OG JOBBER RASKT, MENS DU SITTER DER SOM ET SPØRSMÅLSTEGN.

**KJIP STEMME:**

"JEG ER ÅPENBART DEN DUMMESTE I GRUPPA. DE SYNES SIKKERT DET ER SYKT IRRITERENDE AT JEG ER PÅ LAGET."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## INSIDE JOKE

**SITUASJON:**

TO AV VENNENE DINE LER AV EN INTERN VITS ELLER EN VIDEO DU IKKE HAR SETT. NÅR DU SPØR HVA SOM ER GREIA, SIER DE BARE "NEI, DET ER IKKE NOE".

**KJIP STEMME:**

"DE STENGER MEG UTE MED VILJE. DE VIL EGENTLIG BARE VÆRE TO OG HAR DET MYE GØYERE UTEN MEG."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## KOMMENTAR OM LUNSJEN

**SITUASJON:**

DU SITTER OG SPISER MATPAKKEN DIN I FRIMINUTTET, OG EN MEDELEV SIER PLUTSELIG (HALVVEIS PÅ TULL): "OI, SKAL DU SPISE ALT DET DER?".

**KJIP STEMME:**

"NÅ SYNES DE JEG SPISER FOR MYE. JEG BURDE KASTE RESTEN AV MATEN OG BEGYNNE Å SPISE MINDRE."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



## GLEMT EN VIKTIG AVTALE

**SITUASJON:**

DU LOVTE BESTEVENNEN DIN Å RINGE ELLER MØTES FOR Å HJELPE TIL MED NOE, MEN DU GLEMTE DET HELT BORT FORDI DU SATT OG GAMET ELLER SÅ PÅ EN SERIE.

**KJIP STEMME:**

"JEG ER EN ELENDIG VENN OG TENKER BARE PÅ MEG SELV. NÅ KOMMER HEN TIL Å HATE MEG, MED GOD GRUNN."

HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?



**SITUASJON:**

DU HAR FORSOVET DEG OG MÅ ÅPNE DØRA TIL  
KLASSEROMMET MIDT I TIMEN MENS LÆREREN  
PRATER OG ALLE SNUR SEG FOR Å SE.

---

**KJIP STEMME:**

*"HELE DAGEN ER ØDELAGT, DET ER SÅ UTROLIG FLAUT Å FÅ  
ALL DEN OPPMERKSOMHETEN. DE TROR SIKKERT JEG ER  
LAT."*

---

**HVA KAN HEIAGJENG-STEMMEN SI?**

---